

В кризисе каждая следующая «фаза» даётся тяжелее предыдущей, и идёт дольше по времени. Про это есть исследования: сил на проживание и адаптацию меньше с каждым новым изменением, и что бы мы ни делали, количество сил будет уменьшаться. Поэтому многих людей «болтает»: сначала плохо, потом хорошо, потом нашли «источник кислорода» и переживаем, потом опять снова плохо и т.д. Некоторым людям (не всем) помогает знание о временности всего плохого: когда мы буквально в самой пучине, на дне, - это когда-нибудь кончится. Одно это воспоминание для многих меняет радикально всю картину «пучины»: то, что мы чувствуем, - не объективная правда про мир, а наши эмоции, психические феномены. Эмоции имеют свойство заканчиваться и сменять друг друга, и состояния тоже.

Эмоции в кризисе – важная тема, потому что часть самого ощущения кризиса связана с некой «эмоциональной воронкой» или «эмоциональным клубком»: чувства наслаиваются друг на друга, переплетаются, вас бросает то туда, то обратно, эта неделя такая, следующая неделя эмоционально окрашена совершенно иначе... К сожалению, большинство эмоций в кризисе – очень сильные. Конечно, такие они потому, что являются адекватным ответом на происходящее, т.е., в этой силе нет какой-то неправильности. Но от этого не легче: немногие из нас хоть как-то минимально подготовлены к постоянному концентрированному переживанию такой силы. Поэтому кризисные эмоции для нас – отдельная стрессовая зона, и это формирует ощущение беспомощности. У многих людей в кризисе появляется впечатление, что их подхватило водопадом и несёт, и они сейчас куда-то упадут, их затянет в водоворот и т.д. Это относится к любым негативным эмоциям (разумеется, в кризисе очень редко бывают позитивные эмоции).

Краткий список возникающих в кризисе эмоций примерно такой:

- спектр горя (тоска, уныние, грусть, горе, расстройство);
- спектр тревоги (тревога, беспокойство, страх, паника, ужас, растерянность и т.д.)
- спектр злости (раздражение, гнев, злость, ярость, ненависть, бешенство и т.д.)
- спектр социальных эмоций (вина, стыд и т.д.)
- спектр бессилия (беспомощность, бессилие, апатия, безнадежность, отчаяние и т.д.).

Любая из этих эмоций в кризисе может стать проблемой, как минимум потому, что у людей не оказывается достаточно хорошего словаря для своих переживаний, а значит, они не всегда знают, что с ними происходит и как это определить. Да и самого контакта со своими эмоциями может толком не быть, за исключением экстремально сильных состояний, которые «пробивают» любую защиту и поэтому их можно довольно легко

зарегистрировать и опознать. Сложность ещё и в том, что в кризисе эмоций очень много, они буквально «налетают» друг на друга и путаются. И тогда начинаются попытки описать своё состояние через всем знакомые фразы: «мне некомфортно», «меня накрыло... отпустило», «меня плющит» и т.д. В русском языке есть целый ряд таких выражений, явно обозначающих эмоции и не оставляющих шанса понять, что же точно это за эмоция.

Проблемой это может стать ещё и потому, что опознание и называние эмоций в большинстве случаев сразу же делает легче процесс их переживания, а если человек упирается в тупик в описании, то облегчить себе состояние он, получается, не может. В чём-то причины таких сложностей имеют исторические корни: в нашей культуре и в истории не было принято много внимания уделять тому, кто что чувствует. И модный нынче высокий эмоциональный интеллект – это не что-то часто встречающееся (что совершенно нормально, потому что не всем людям надо его иметь высокий).

Отдельное затруднение состоит в том, что многие люди переживают эмоции через тело, не умея или не успевая опознать эмоцию именно как эмоцию, - например, не «я начинаю злиться», а «так бесит, аж давление поднялось». Регистрируются уже только телесные ощущения, в запущенных случаях – болезненные, патологические телесные ощущения. У многих бывает даже состояние «эмоциональной анестезии», опустошения и апатии – чувства настолько болезненны и нежелательны, что «выжигают» всё, оставляя ощущение буквально пустыни. А у некоторых людей чувства вообще с самого начала кризиса недоступны и изолированы неизвестно где.

Как вы, наверное, знаете, у эмоций есть сигнальная функция. Это значит, что каждая эмоция нам о чём-то сигнализирует, и есть более-менее общепринятое мнение о том, какие именно сигналы это могут быть.

Например, эмоцию отвращения люди обычно испытывают к чему-то, связанному с разложением или с продуктами жизнедеятельности. Соответственно, сигнал, зашифрованный в этой эмоции (даже если она относится к вполне целому и неразложившемуся) – о том, что соприкосновение с отвратительным объектом грозит заражением, проблемами, расстройствами, и в целом небезопасно. То есть, не нужно это есть, не нужно с этим рядом находиться, оно слишком «чуждое». Как бы это ни выглядело нерационально (в некоторых ситуациях), но, тем не менее, сигнал, содержащийся в отвращении, именно такой. Какой сигнал содержится в злости? Обычно люди чувствуют злость, когда их чего-то лишают. То есть, сначала у них что-то было - какие-то условия, ресурсы и т.д., а потом они перераспределились несправедливым образом (по мнению человека, который злится). Соответственно, злость - это возможный сигнал о том, что произошло перераспределение, и у вас стало теперь чего-то

меньше, или теперь у вас есть не то, что вам нужно, и вы не можете хорошо удовлетворить свои потребности. Обычно поведение, связанное со злостью, позволяет перенаправить эту получившуюся несправедливость, изменить перераспределение ресурсов и подать встречный сигнал тому, кто/что вас злит, чтобы он/она/оно перестали это делать. Это - в идеальной ситуации.

Таким образом, злость - это сигнал о том, что вашу границу прогнули, или даже проломили. Сейчас она не там, где она должна быть, и вам нужно с этим что-то делать. Цель поведения в рамках чувства злости - чтобы больше такого не повторилось, и чтобы границу выгнуть обратно, это как бы ответ: нет, со мной так нельзя, и я не позволю со мной это делать.